



EMENTA SEMANAL



Dezembro/2025

Semana 50	BERÇÁRIO		
Dia da Semana	Refeição	Descrição	
08 Segunda	Reforço manhã		
	Almoço		
	Lanche tarde		
	Reforço tarde		
09 Terça	Reforço manhã	Fruta passada/crua	
	Almoço	Sopa	Repolho com pescada
		Sobremesa	Pera cozida
	Lanche tarde	Papa: iogurte + Bolacha Maria	
10 Quarta	Reforço tarde	Fruta passada/crua	
	Reforço manhã	Fruta passada/crua	
	Almoço	Sopa	Brócolos com peru
		Sobremesa	Banana esmagada
	Lanche tarde	Papa: iogurte + Aveia cozida	
11 Quinta	Reforço tarde	Fruta passada/crua	
	Reforço manhã	Fruta passada/crua	
	Almoço	Sopa	Alho francês com abrótea
		Sobremesa	Maçã cozida
	Lanche tarde	Papa: iogurte + fruta passada	
12 Sexta	Reforço tarde	Fruta passada/crua	
	Reforço manhã	Fruta passada/crua	
	Almoço	Sopa	Alface com frango
		Sobremesa	Pera cozida
	Lanche tarde	Papa: Papa láctea	
	Reforço tarde	Fruta passada/crua	

Sopa (base): batata, abóbora, cenoura, cebola, alho (poderá conter courgette)

Dos 4 aos 12 meses de idade o almoço deve ser constituído por sopa à qual é adicionada carne ou peixe, de acordo com a idade da criança e fruta. A introdução gradual dos alimentos deve ser respeitada de encontro com a correta diversificação alimentar e de acordo com as recomendações de um profissional de saúde, sendo que a introdução de novos alimentos deverá ser sempre feita pelos pais, devendo informar a responsável na sala. No berçário as crianças poderão comer o prato principal, quando os pais assim o entenderem.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Diretora Técnica: Susana Amaral _____